



12月 給食だより

令和5年度
三股町立学校給食センター

今年も残り1ヶ月になりました。間もなく冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、朝・昼・夕の3食をしっかり食べ、早寝・早起きを心がけ、適度に体を動かすなど学校がある日と同じような毎日を過ごすといいですね。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しづつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



冬至献立 20日の給食に「かぼちゃのそぼろ煮」が登場します。児童生徒のみさんが元気に過ごせますようにという願いが込もっています。

★☆★「みまたん子おいしいにはんコンクール」最優秀賞のご紹介★☆★

今年の夏休みに募集したコンクールにおいて小学生の部は「地産地消で元気に朝ごはん」289点、中学生は「宮崎を味わう弁当を作ろう」317点の応募がありました。そのなかで最優秀賞に選ばれたレシピを紹介します。



♪おすすめポイント♪
野菜は近所の方やおじいちゃんが育てた野菜をほとんど使いました。今日使った野菜は、ビタミンCやベータカロテンが含まれていて疲労回復や免疫力アップにつながります。にんにくを使ってぼくの好みの味にしました。食感を残すためにズッキーニは大きく切りました。
【宮崎県産食材】ミニトマト、オクラ、みそ、ズッキーニ、とうもろこし、米、ふだん草、豚バラ肉、にんにく、ごま



♪アピールポイント♪
・野菜は全てわが家と祖父母の家の畑でとれたものを使った。
・オクラの下ゆでは電子レンジを使った。
・味付けは少ない数の調味料でかんたんに味つけした。
・沢山の野菜を使った。
【宮崎県産食材】なす、豚肉、オクラ、ピーマン、ゴーヤ、シソの葉、梅、ミニトマト

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが代表的なものをお紹介します。

ご存じですか？ 年始年始の行事食

大晦日(12/31)

年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。(諸説あり)



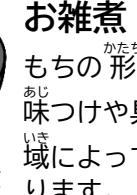
正月(1/1~)



関東風雑煮



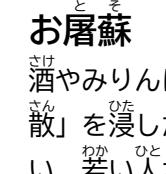
関西風雑煮



あんもち雑煮



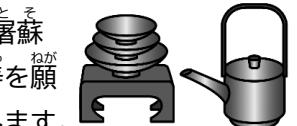
小豆雑煮



おせち

屠蘇 (とそ)

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を混したもの。長寿を願い、若い人から順に飲みます。



おせち

お汁粉 (おじゆ)

歳神様へ供えてあつた鏡も

ちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸運を願います。



おせち

小豆がゆ (あずきがゆ)

邪氣を払うとされる小豆入り

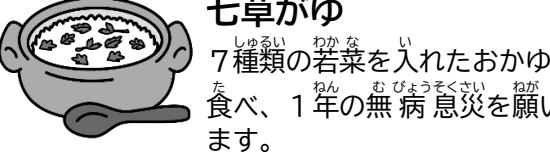
のおかゆを食べ、無病息災

を願う。「かゆ占い」を行

う所もあります。

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」とも言います。

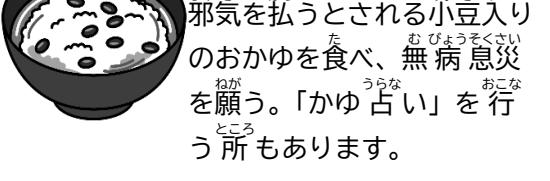
人日の節句(1/7)



7種類の若菜を入れたおかゆを

食べ、1年の無病息災を願います。

小正月(1/15)



あら炊き



あら炊き

魚の骨や

あらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」とも言います。